

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ ДСОВ №19  
 П. А. Матафонова/

<b>Дата: 30.08.2024</b>	<b>Масса порции (если/сад)</b>	<b>Калорийность порции</b>
<b>Завтрак 1</b>		
Каша пшеничная молочная жидкая	150/180	134/168
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	59/71
<b>Завтрак 2</b>		
Компот консервированный	100/100	67
<b>Обед</b>		
<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>30/50</b>	<b>27/44</b>
Суп картофельный с крупой гречневой	150/180	67/80
Рис отварной	110/130	150/177
Котлеты рыбные паровые	60/70	57/81
Соус томатный	30/50	23/38
Компот из смеси с/ф	150/180	82/99
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Кондитерское изделие: Пряник	60	204
Молоко кипячёное	150/180	90/117
<b>Ужин</b>		
<b>Овощи натуральные(Помидоры)</b>	<b>50</b>	<b>12</b>
Макаронные изделия отварные с овощами	180	176
Компот из изюма	180	102
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1459/1673</b>